

## 減塩なんてしちゃダメ！むしろ増塩です！

私は、ある方との出会いで塩に関する見方がガラリと180度変わりました。塩の大切さを知って数年が経ちますが、はじめは、塩って何だかんだ言って大事だよね～精製塩はよくないんですよ。くらいの認識でしたが、そんなもんじゃありませんでした。

結論から先に言ってしまうと、塩をしっかり摂っていれば健康は約束される！ということです。あまりにも端的に言ったので、え？という感じかもしれませんが本当のことです。もちろん、精製塩でなくいい塩のことです。いい塩というのは自然塩であることはもちろん、ミネラルバランスがしっかりしたものです。

還元力を高めたいのであれば、いわゆるデトックスをしたいのであれば焼塩がおすすめ。体温を上げるのにも代謝を促すにも皮膚にも内臓にも骨にも血管にも……大切なのはミネラルなのです。ミ

ネラルはカルシウムなど単体で取れば良いというものではなく実は複合的に摂ることが大事なのです。むしろ複合的に摂らなければならないのです。人間の体は簡単にいうならば5大栄養素が必要ですが、その中のミネラルが占める割合はなんとたったの4%……

そのミネラルの一つが著しく足りなかつたりすると体の不具合を生じさせてしまうのです。例えば鉄や亜鉛など超微量ミネラルが著しく足りないだけで(%で言うなら 0.033%足りないだけで)体の調子が悪くなることさえあるのです。なので、大切なことはミネラルを複合的に摂ること、これが重要なポイントなのです。

塩について書きたいことは山ほどありますが、それはこれからブログやメルマガなどで追々とお伝えするとしまして

私が学んだことをレポート風にしてまとめてみましたので、お時間のある時にでもぜひご覧頂き生活にお役立て頂ければと思います。

## 大切な塩(ミネラル)について

塩は私たちの身体にとって欠かせない要素であり、その重要性は昔から広く知られていました。しかし、現代では「減塩」や「塩は健康に悪い」といったメッセージが広まり、塩の摂取に対する誤解が生じています。実際、塩は体の多くの機能を維持し、さまざまな病気の予防・改善においても重要な役割を果たしています。このレポートでは、塩がいかに大切であるか、その取り方、そして塩にまつわる誤解について、呼吸、血圧、体重、体温に関する話題を交えながら詳しく見ていきます。

### 1. 塩がいかに大事か

私たちの体はおよそ 60～70%が水分で構成されていますが、その水分はただの水ではありません。体内の水分は、0.9%の塩分濃度を持った「体液」として体のあらゆる部分に存在しており、このバランスが非常に重要です。この 0.9%という濃度は、細胞の働きを維持し、神経の伝達や筋肉の収縮、消化、免疫など多くの体内機能に不可欠です。

塩(ナトリウム)は、体内で電解質として働き、次のような重要な役割を果たしています：

- **体液のバランス調整**：細胞内外の水分量を調整し、体全体の水分のバランスを保ちます。
- **神経伝達のサポート**：神経細胞の間で電気信号を伝えるために、ナトリウムは必須の役割を果たします。
- **筋肉の収縮**：筋肉が正常に収縮するためには、ナトリウムとカリウムのバランスが欠かせません。
- **血圧の調整**：血液中のナトリウム濃度が変わることによって、血管が収縮したり拡張したりし、血圧が調整されます。

このように、塩は体の基礎機能を支える重要な成分です。

### 2. 塩の取り方

塩は、食事を通じて日常的に摂取されるべきです。しかし、どれだけの塩が必要かという点は個人差があり、また病気の有無や活動量によっても異なります。一般的に、自然塩や未精製の塩は、ミネラルを豊富に含んでおり、私たちの体にとって理想的な塩分補給の手段です。これに対し、精製された塩(食卓塩)はほとんどナトリウムだけ

で構成され、体に必要な他のミネラルが欠けているため、長期的に摂取し続けると健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

#### 自然塩のメリット:

- **豊富なミネラル**: 自然塩にはナトリウム以外にも、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどが含まれており、これらがバランスよく摂取できることが体にとって非常に重要です。
- **デトックス効果**: 塩の摂取によって、体内の老廃物や余分な水分を排出するデトックス効果が期待されます。体が必要とする適切な量の塩を摂ることで、むくみや代謝の低下を防ぎます。

塩の適切な摂取量は、人それぞれの体調や体質によって異なりますが、一般的には1日に15g程度の自然塩を摂取することが推奨されます。塩を効率的に摂取する方法として、料理に使うだけでなく、日中に少量ずつ塩を水と一緒に摂ることが勧められています。

### 3. 塩に対する誤解

塩に関する誤解の一つは、過剰に摂取すると健康に悪いということです。確かに、過剰なナトリウム摂取は高血圧や心臓病のリスクを高めるとされていますが、問題となるのは精製された塩の過剰摂取です。自然塩であれば、ミネラルバランスが取れており、体が必要とする量を摂取すれば問題はありません。

また、現代の食生活では、多くの加工食品に精製された塩やナトリウムが多く含まれているため、無意識のうちに過剰なナトリウム摂取をしていることもあります。しかし、こうした塩ではなく、自然の海塩や岩塩を摂ることで、体に負担をかけることなく必要なミネラルを補給できます。

### 4. 低体温と塩の関係

低体温は、多くの病気の原因となると考えられています。体温が36.5℃を下回ると、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。現代人の多くが低体温状態にあり、これが慢性的な疲労、免疫力の低下、さらにはがんや心臓病、糖尿病などの深刻な病気を引き起こす要因ともなっています。

塩は体温を維持するのに重要な役割を果たします。塩を摂取することで、血流が促進され、体温が上昇します。また、塩には発汗作用があり、体が冷えにくくなるため、体

温を上げる効果があります。適切な塩分摂取が行われることで、血液の循環がスムーズになり、冷え性や低体温の改善に寄与します。

### 低体温がもたらす影響

- **免疫力の低下**: 体温が1℃下がると免疫力は30%以上低下すると言われてい  
ます。塩の摂取によって体温を適切に保つことは、免疫機能を正常に維持す  
るために欠かせません。
- **代謝の低下**: 低体温になると代謝が低下し、体内のエネルギー消費が減少し  
ます。これにより、太りやすくなったり、痩せにくくなる原因ともなります。
- **慢性疲労**: 低体温の状態が続くと、血行が悪くなり、筋肉や内臓への酸素供  
給が不足するため、慢性的な疲労や倦怠感を感じるようになります。

塩を適切に摂取し、体温を維持することは、これらの症状を予防し、健康を保つた  
めに非常に重要です。

## 5. 呼吸と塩の関係

呼吸は生命維持に欠かせない機能ですが、呼吸の質は体内の電解質バランス、特  
にナトリウムと密接に関係しています。塩分が不足すると、呼吸のリズムが乱れたり、  
酸素供給が低下してしまう可能性があります。塩は呼吸筋の働きをサポートし、安定  
した呼吸を維持するために必要です。

特に、運動やストレスがかかる場面では、体が塩分を必要とします。塩が不足する  
と、疲れやすくなり、呼吸が浅くなることがあります。これは、体が酸素を十分に取り込  
めなくなることで、結果的に酸欠状態に陥るリスクが高まるためです。

適切な塩分摂取は、呼吸機能の維持にも寄与し、特に慢性疲労や運動不足の人々  
にとって、塩は体を正常に保つために必要なものです。

## 6. 血圧と塩

血圧は塩分の摂取量と密接に関係しているとよく言われますが、自然塩であれば、そ  
の影響はむしろポジティブです。塩は血液の循環を促進し、血管を広げる効果があ  
り、適切な量を摂取することで血圧を安定させる働きを持っています。

逆に、塩分が不足すると、血液の流れが悪くなり、血管が狭まり、結果として血圧が上昇してしまうこともあります。特に精製された塩を摂りすぎることが問題であり、自然塩を選ぶことで、血圧の健康を保つことができます。

## 7. 体重管理と塩

体重管理においても、塩は大切な役割を果たしています。塩は体内の水分を調整する働きがあるため、適切な塩分を摂取することで体内の水分バランスが整い、むくみの予防に繋がります。また、塩分不足が原因で代謝が低下し、脂肪燃焼がうまくいかないこともあります。これにより、体重が増えやすくなるという結果を招くこともあります。

塩を適切に摂取することで、代謝を活発にし、体内の水分や栄養の巡りを良くすることができ、健康的な体重を維持するためのサポートとなります。

## 8. 病気と塩

さまざまな病気の予防や改善においても、塩は重要な役割を果たします。特に、慢性疾患や自己免疫疾患の改善において、塩の摂取は非常に有効です。たとえば、アトピー性皮膚炎や白血病、糖尿病など、多くの病気が「塩分不足」と関係している可能性が指摘されています。

自然塩には、抗酸化力や免疫力を高める成分が含まれており、これが病気の改善に役立つとされています。塩を積極的に摂取することで、免疫機能を正常に保ち、体内の炎症を抑える効果が期待されます。

また、塩を摂取する際に重要なポイントとして、塩を「複合的に」摂ることが挙げられます。これは単にナトリウムだけを摂取するのではなく、カルシウムやマグネシウム、カリウム、鉄、亜鉛など、塩に含まれる他のミネラルも一緒に摂取することを意味しています。自然塩や海塩には、こうしたミネラルがバランスよく含まれており、これらを複合的に摂取することが、健康維持や病気の予防に大きく貢献します。

## 1. 複合的に塩を摂る重要性

私たちの身体は、一つのミネラルだけで健康を保つことはできません。例えば、ナトリウムは神経伝達や筋肉の収縮に重要な役割を果たしますが、これに対してカリウムは、ナトリウムと相互作用しながら体内の水分バランスを調整し、心臓や筋肉の機能をサポートします。これらのミネラルがバランスよく体内で働くことで、初めて健康が維持されるのです。

自然塩や海塩には、ナトリウムだけでなく、こうした多種多様なミネラルが含まれています。特にカルシウムやマグネシウムは、骨の健康を保ち、筋肉の収縮や血液の凝固に重要な役割を果たします。また、鉄は血液中の酸素を運ぶヘモグロビンの形成に必要であり、亜鉛は免疫機能や細胞の修復に関与しています。

一方で、精製塩はこれらのミネラルが取り除かれ、ほぼナトリウムだけが残った状態になっています。そのため、精製塩ばかりを摂取していると、他のミネラルが不足し、身体のバランスが崩れてしまうこととなります。例えば、ナトリウム過多になれば、血圧が上がりやすくなりますが、カリウムが不足すると、このナトリウムの排出がうまく機能せず、体に負担がかかることとなります。

## 2. ミネラルバランスと健康

複合的にミネラルを摂取することの重要性は、体内の電解質バランスを保つためにも欠かせません。ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルは、体内で電氣的な信号を伝える役割を果たし、心臓のリズムを維持したり、筋肉の動きを調整したりするのに必要です。このバランスが崩れると、心拍の不整や筋肉のけいれん、疲労感などの症状が現れます。

また、ミネラルは体温調整にも影響を与えます。低体温は多くの病気の原因となると言われていますが、体温を適切に保つためには、ミネラルのバランスが重要です。ナトリウムとカリウムのバランスが整うことで、体内の水分調整が正常に機能し、体温を一定に保つことができます。

さらに、ミネラルのバランスが整っていると、代謝も活発になり、エネルギーの消費がスムーズに行われます。これによって、体重管理も容易になり、太りやすくなる原因を防ぐことができます。

### 3. 複合的な塩の摂取がもたらす効果

塩を複合的に摂ることで、次のような健康効果が期待できます：

- **代謝の促進**: ミネラルが代謝を活性化し、エネルギー消費を助けるため、疲労感が減り、体重管理が容易になります。
- **体温の維持**: ミネラルが血流を改善し、体温を適切に保つことで、低体温が原因の病気を予防できます。
- **免疫力の向上**: 亜鉛や鉄などのミネラルは、免疫細胞の生成をサポートし、風邪や感染症に対する抵抗力を高めます。
- **骨や筋肉の健康**: カルシウムやマグネシウムが骨や筋肉の健康を維持し、骨粗しょう症や筋肉のけいれんを防ぎます。

### 4. どのように塩を複合的に摂るか

塩を複合的に摂取するためには、自然塩や海塩を日常的に使うことが重要です。これらの塩には、ナトリウム以外にも多種多様なミネラルが含まれており、特に未精製のものは自然のままのバランスでミネラルを摂取できる優れた食品です。

また、料理に使うだけでなく、水と一緒に少量の塩を摂ることで、効果的に体内にミネラルを取り入れることができます。日常生活の中で意識的に塩を摂取し、ミネラルのバランスを保つことが健康維持に直結します。

### 5. 塩以外にも大切なこと

塩の摂取に加えて、健康を維持するためには、適切な運動やストレス管理も欠かせません。また、バランスの取れた食事を心がけ、精製された加工食品よりも自然のままの食品を選ぶことが、健康にとって重要です。塩を中心にした自然な生活習慣を取り入れることで、体全体のバランスが整い、病気の予防や改善に役立ちます。

塩を単なる調味料としてではなく、体全体を支える重要な栄養素として捉え、複合的に摂取することが、長期的な健康の鍵となります。

## 追伸

どうぞ塩を摂ることに躊躇しないでください。塩は摂りすぎる事が出来ないのです。その人にとって十分な量であれば体から出るだけです。それでも必要以上に摂り過ぎてしまったら、下痢や嘔吐で出ます。

塩は決して悪者ではありませんので、ぜひ塩についてよく学んでみて下さい！

髪と体のヘルスコンサルタント  
小熊幸司